BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**01/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm	**8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm**
OBJETIVO:	**Fomentar la salud física y emocional a través del baile**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 01**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal trote 3 vueltas alrededor de la cancha	15 min	
CENTRAL	Rumboterapia	Bailar al ritmo de la cancion que se reproduzca	Ejercicios al ritmo de la musica	30 min	Sonido
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle.

BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**04/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm	**8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm**
OBJETIVO:	**Aumentar la resistencia y fuerza muscular del tren inferior**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 02**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Fuerza tren superior	Ejercicios tren superior	Sentadillas con peso (mancuernas) 3 X 12. Zancadas laterales – 3 x 12 (cada lado). Patadas hacia atrás 3 X 1. Sentadilla sumo – 3 x 12. Desplazamientos laterales 3 X 12, Talon al gluteo con dezplamiento 3 X 12	30 min	Mancuernas
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**05/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm	**FINAL** 8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm
OBJETIVO:	**Mejorar la coordinación óculo-manual y óculo-pédica.**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 03**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Coordinacion	Circuito de ejercicios	Saltar dentro de cada aro colocado en línea recta, primero con ambos pies, luego con uno solo. 3 veces. Formar una cuadrícula con 4 aros. Realizar secuencia de pasos dentro y fuera del patrón, 3 rondas (derecha-izquierda-centro-atrás). Lanzar el aro hacia arriba y atraparlo. Progresión: atrapar con una mano, sentados, girar antes de atrapar de principio a sin de la cancha. En círculo, los participantes deben pasar un aro por todo el cuerpo sin soltarse de las manos.	30 min	aros
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle

BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**06/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm	**FINAL** 8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm
OBJETIVO:	**Mejorar la fuerza y resistencia muscular del tren superior**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 04**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal 3 vueltas a la cancha	15 min	
CENTRAL	Tren superior	Ejercicios que fortalezcan la parte muscular del tren superiror	Press de hombros con mancuernas o botellas – 3 x 15. Golpes de puño al frente 3 - x 30". Curl de bíceps con mancuernas – 3 x 15. Elevacion de pierna flexionando la rodilla y pasar la mancuerna por debajo de la pierna, alterando. 5 x 10.	30 min	Mancuernas
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**08/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm	**FINAL** 8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm
OBJETIVO:	**Fortalecimiento de la capacidad cardiovascular**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 05**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal 2 vueltas a la cancha, en parejas intentar tocar la rodilla del compañero	15 min	
CENTRAL	Capacidad cardiovasculares	Cardio	Saltos laterales con desplazamiento de principio a fin de la cancha 3 vueltas jumping jacks 3 reps de 40" Talon al gluteo con desplazamiento de principio a fin de la cancha 3 vueltas Trote hasta mitad de cancha ida y vuelta 4 vueltas	30 min	
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a al relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle.

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**11/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** **7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm**	**FINAL** **8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm**
OBJETIVO:	**Fortalecimiento de cuerpo completo por medio del ritmo**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 06**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Rumboterapia	Bailar al ritmo de la cancion que se reproduzca	Ejercicios al ritmo de la musica	30 min	Sonido
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a al relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**12/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** **7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm**	**FINAL** **8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm**
OBJETIVO:	**Fortalecimiento de cuerpo completo por medio del ritmo**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 07**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal trote 3 vueltas alrededor de la cancha	15 min	
CENTRAL	Equlibrio y coordinacion	Fortalecimiento de equilibrio	Ejercicios de caminar en linea recta de inicio a fin de la canha, juntando punta y talon del pie 3 reps, elevacion de talon al gluteo de forma sostenia 5 reps de 20", rodilla al pecho sostenida. 5 reps de 20" Sentadilla estatica con elevación de pierna derecha 3 reps de 10" Cambiar a pierna izquierda 3 reps 10"	30 min	
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle.

BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**13/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** **7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm**	**FINAL** **8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm**
OBJETIVO:	**Fortalecimiento de cuerpo completo por medio del ritmo**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 08**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios musicales	15 min	
CENTRAL	Coordinacion	Fortalcer la parte coordinativa	Se trabaja en parejas, se reproducen diferentes canciones y al ritmo de las mismas se llevara la banda al tobillo, luego se elevara la rodilla felxionada y se realiza felxion de dodos, sentadilla sostenida y abduccion de hombro, saltos en estrella halando la banda hacia atras, llevar punta de pie a la banda. 4	30 min	Bandas, sonido
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a al relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle.

BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**14/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm	**8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm**
OBJETIVO:	**Fortalecimiento de cuerpo completo por medio del ritmo**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 09**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Tren inferior	Circuito de ejercicios	Se dispone de platillos ubicados en line recta, los participantes pasaran en forma de zigzag 5 vueltas, Realizar sentadilla por cada platillo 5 resp, Zancada al avanzar por platillo 5 reps. Sentadilla estatica con desplazamiento lateral 5 reps. 4 series	30 min	Platillos
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle

BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**15/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm	**FINAL** 8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm
OBJETIVO:	**Fortalecimiento de cuerpo completo por medio del ritmo**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 10**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Fuerza tren superior	Ejercicios tren superior	remo 5 reps 20", abducción de hombro 5 reps 20" elevación y abducción 5 reps 10" de brazo 5 reps 10". Toque de tobillos y extension de codo 5 reps 20".sentadilla sostenida flexion y extension de codo 5 reps 10". Zancada con inclinacion de tronco adelantante 5 reps 20"	30 min	Mancuernas
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle.

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**19/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm	**FINAL** 8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm
OBJETIVO:	**Mejorar la capacidad cardiovascular y la resistencia aeróbica mediante ejercicios funcionales**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 11**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Capacidad cardiovasculares	Cardio	Jumping jacks Skipping alto Sentadilla + salto Estocadas con salto Desplazamiento lateral rápido Rodillas al pecho en el sitio. 3 Rondas, 40" de trabajo y 20" descanso	30 min	
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a al relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle.

BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**20/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** **7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm**	**FINAL** **8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm**
OBJETIVO:	**Fortalecimiento de cuerpo completo por medio del ritmo**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 12**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Rumboterapia	Baile al ritmo de la muesica que se reproduzca	Ejercicios al ritmo de la musica	30 min	Sonido
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a al relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle.

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**21/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm	**FINAL** 8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm
OBJETIVO:	**Activar y fortalecer los músculos del abdomen**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 13**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Trabajo abdominal	Ejercicios que fortalezcan la parte abdominal	Crunch clásico (abdominal básico). Crunch con brazos extendidos hacia arriba. Crunch en bicicleta lento. Elevación de piernas en el suelo. Círculos con las piernas. Superman (en el suelo, brazos y piernas extendidos). plancha, apoyo en antebrazos. 3 X 30"	30 min	Colchoneta
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle.

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**22/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm	**FINAL** 8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm
OBJETIVO:	**Desarrollar la coordinación motriz**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 14**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios musicales	15 min	
CENTRAL	Coordinacion	Fortalcer la parte coordinativa	Golpes alternos al suelo con el palo (ritmo alternado) Pase del palo por detrás y adelante del cuerpo sin soltarlo Tocar rodilla contraria con el palo (mano derecha toca rodilla izquierda y viceversa) Palo sobre el dorso de la mano: mantener equilibrio caminando. Palo en el suelo - salto de lado a lado 3 rondas 1 min por ejercicio	30 min	palos
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a al relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**25/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** **7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm**	**FINAL** **8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm**
OBJETIVO:	**Desarrollar la fuerza muscular, coordinación y control postural**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 15**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Fuerza tren superior	Ejercicios tren superior y coordinacion	abrir y cerrar brazos (3 x 30 seg). Crunch con banda sobre los pies, sosteniéndola con manos (3 x 15). Russian twist con banda estirada (3 x 20). Remo con banda (sentado o de pie) Curl de bíceps con banda bajo los pies Press de hombros con banda bajo los pies Apertura de pecho con banda delante del cuerpo Tríceps: extensión por encima de la cabeza o hacia atrás (3 x 15)	30 min	Bandas
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle.

BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**26/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm	**8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm**
OBJETIVO:	**Fortalecimiento de cuerpo completo por medio del ritmo**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 16**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal 3 vueltas a la cancha	15 min	
CENTRAL	Trabajo abdominal	Ejercicios que fortalezcan la parte abdominal	Acostados boca arriba en la colchoneta, elevacion de piernas juntas y sostener sin flexionar las rodillas 3 reps de 30". Elevacion alternada de pierna derecha e izquierda, acostados en la colchoneta 3 reps de 30". Boca arriba llevar el codo derecho a la rodilla izquierda 3 reps de 30". con las rodillas	30 min	Colchonetas
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**27/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** **7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm**	**FINAL** **8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm**
OBJETIVO:	**Fortalecimiento de cuerpo completo por medio del ritmo**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 17**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Tren inferior	Circuito de ejercicios	Se dispone de platillos ubicados en line recta, los particpantes pasaran en forma de zigzag, sentadilla por cada platillo, elevacion de piernas lateral. Luego de ello cada uno tomara un aro lo lanzara y hasta que el aro no caiga ellos no deben dejar de trotar, luego iran por el aro, realizando 5 sentadillas dentro del aro 10 reps	30 min	Platillos, aros
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle

BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**28/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm	**FINAL** 8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm
OBJETIVO:	**Fortalecimiento de cuerpo completo por medio del ritmo**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 19**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Rumboterapia	Ritmo	Ejercicios al ritmo de la musica	30 min	Sonido
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a al relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle

BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**29/08/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, El carmen, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 7:00 am. 8:10 am 9:30 am 4:00 pm	**FINAL** 8:00 am 9:10 am 10:30 am 5:00pm
OBJETIVO:	**Desarrollar el equilibrio estático y dinámico mediante ejercicios funcionales**		**MES: Agosto**	**N° SESION: 19**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal juego "la lleva"	15 min	
CENTRAL	Equlibrio	Equilibrio estatico y dinamico	Un pie apoyado, otro en el aire. Postura de guerrero (yoga): pierna atrás extendida, tronco al frente. Sostener en punta de pies, brazos extendidos arriba. Caminar sobre un solo pie en linea recta, Talon al gluteo sostenido 3 X 40"	30 min	
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a al relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	Angie Ovalle